

## TABOULÉ À LA SEMOULE ET AU CHOU-FLEUR



Simple à préparer, frais et léger, le **taboulé** est un plat emblématique du bassin méditerranéen. La base est préparée avec de la semoule de couscous ou avec du boulghour. On y ajoute des herbes fraîches, des tomates, de la menthe, etc...

Nous vous proposons d'ajouter une touche originale à la semoule avec de petits morceaux de chou-fleur rôti, de quoi donner un goût incroyable à cette recette.

### Ingrédients

- 200 g de couscous moyen
- 1/2 chou-fleur
- 2 petites tomates
- 1 petit oignon
- 1 petit poivron
- 4 cuillères à soupe d'[huile d'olive vierge extra Tramier](#)
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1/4 de bouquet de persil plat
- 1/2 cuillère à café de sel
- Poivre

### Préparation

Lavez le chou-fleur puis râpez-le très grossièrement afin d'avoir des petits bouquets. Versez 2 cuillères à soupe d'**huile d'olive** dans une poêle puis faites revenir les morceaux de chou-fleur jusqu'à ce qu'ils rôtissent.

Faites cuire le couscous selon le mode d'emploi du paquet.

Mettez le couscous dans un grand récipient.

Hachez grossièrement le persil et coupez en tout petits dés le poivron. Faites de même avec l'oignon et les tomates dont vous garderez le jus.

Versez sur le couscous les tomates, l'oignon, l'huile d'olive, le jus de citron, le poivron et le sel.

Mélangez le tout pendant une bonne minute pour que les grains de couscous prennent saveur et

laissez reposer 10 minutes.  
Ajoutez les morceaux de chou-fleur et le persil haché dans le taboulé, poivrez et mélangez le tout avant de servir.

- 4

Pers.

- 20

Min.

- 10

Min.